

Formation professionnelle - Coaching professionnel - Team Building - Développement personnel

Gérer son stress et ses émotions

4 séances d'1 heure 30



Comprendre et gérer mes émotions

Le processus émotionnel, mon quotient émotionnel, la confiance en soi



Identifier mon stress

C'est quoi le stress ? Quels symptômes ? mes stressors, mes besoins



Techniques de gestion du stress

La respiration, la relaxation, la visualisation, la méditation

Combattre le stress

Mon plan personnalisé, développer un état d'esprit positif

Contact :

jourdaincoachingetformation@gmail.com

